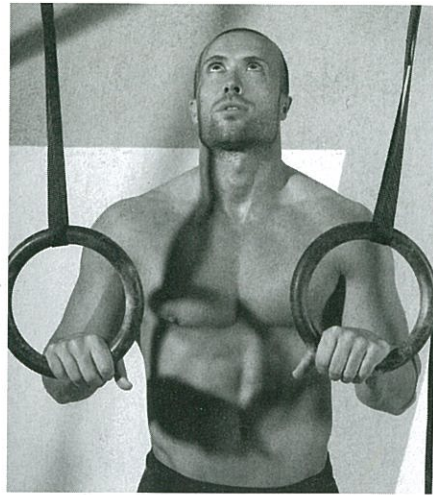


## Mielen voima käytännössä

**K**äynnissäni on muutamia pelejä, muun muassa Angry Birds, joita kekeilin pitkän lentomme aikana Thaimaahan. Matkasuunnitelmiin kuului retki Kwaijoelle. Lähtö tapahtui hotellista 05.00, ja sen jälkeen oli bus-siajota neljä tuntia. Heräsin yöllä kovaan vatsatautiin, vessassa piti käydä tiuhaan tahtiin. Neljä vuotta aikaisemmin iski sama tauti Afrikassa. Silloin kärsin ja söin vatsalääkkeitä kaksi päivää ennen kuin oireet hellittivät. Nyt tuotti lisäksi henkistä tuskaa päätös lähteäkö reissulle vai ei. Jos tauti ei hellitä, kärsimys kestää kaksi päivää – enkä ole innostavaa seuraa kenellekään. Nauhoitin kerran telkkarista ohjelmia mielen salatuista voimista ja poltin ne DVD:lle. Levy oli mukana, ja olin katsonut sen matkalla, koska haluan aina välillä palauttaa mieleeni, miten valtavia voimavaroja piilee korviemme välissä. Päätin ottaa riskin ja lähteä retkelle. Samalla haastoin vatsataudin mieleni voimalla.

**M**entaaliharjoitus onnistuu parhaiten, kun käytetään todellisia mielikuvia. Pelkkä ”olen terve” sanaparin hokeminen ei juuri auta. Pohdin, mitä kuvia voisin käyttää, ja muistin Angry Birdsit. Niissä on voimaa ja aggressiivisuutta; nehan ovat hyviä liittolaisia! Kuvittelin vatsataudin pöpöt pelin elukoiksi, joiden kimppuun linnut hyökkäsivät kaataen samalla kaikki rakenteet. Lopuksi näin mielessäni kentän, joka oli täynnä kuolleita pöpöjä ja rakennusjätteitä. Päätin viedä homman loppuun asti, ja panin Angry Birdsit syömään kaiken. Lopulta kenttä oli tyhjä ja linnut makasivat siellä tyytyväisinä vatsat täynnä. Sitä mukaa kun linnut nukahtivat ansaittuun ruokalepoon, pienehen vatsani ympärillä oleva kivistys. Tein harjoitusta kaksi tuntia bussissa. Kello 12.00 oireet olivat poissa, voin hyvin ja söin mahtavan lounaan. Retki oli kaikin puolin onnistunut.

**J**oku voi pitää edellä kertomaani harjoitusta lapsellisena. Mielilauseeni on ”tulokset ratkaisevat”. Jos pystyn mielikuvien avulla vähentämään vatsataudin aiheuttamaa kärsimystä kahdesta päivästä pariin tuntiin, voin ensi kerralla kuvitella vaikka rumbaa tanssivia kastematoja. Kokemus liittyy plasebo-efektiin, josta tunnetuin esimerkki on lääkkeiden lumevaikutukset. Aihetta on tutkittu vuosia ja saatu erinomaisia tuloksia vaikutuksettomilla kalkkipillereillä. Jopa lumeleikkauksia on tehty ja parantumisia tapahtunut.



**M**ielialalääkkeiden lumevaikutus on lääketehtaiden salassa pidettyjen tutkimusten mukaan 82 prosenttia, jolloin lääkkeiden osuudeksi jää 18 prosenttia. Molemmat siis vaikuttavat. Lääkkeiden kohdalla suurin haittatekijä on niiden sivuvaikutukset. Lisäksi moni syö lääkkeitä turhaan. Mutta miten saada ihmiset luottamaan uskoon ja oppimaan mielikuva-työskentelyä? Urheilussakin tunnetaan mielikuvaharjoituksen salat, jotka perustuvat samaan ideaan. Mutta osataanko koulutus tehdä oikealla tavalla? Osaavatko valmentajat toimia itse esimerkkinä?

Itseluottamusta, onnistumisen kiihkoa ja uskoa onnistumiseen ei voi syöttää ulkoapäin. Ne pitää löytää ihmisen sisimmästä – mielestä ja sydäimestä. Tämä on usein suomalaisen henkisen valmennuksen virhe. Tiedetään mistä on kysymys, mutta keinot ovat väärät. Asian ymmärtämiseksi tarvitaan tietoa ja luentoja, mutta todellinen osaaminen syntyy vasta yhdessä tekemällä ja kokemalla; samalla tavalla kuin hiljainen tieto leviää organisaatiossa.

**J**alkapalloseura Kaarinan Pojat oli aikanaan henkisesti lukossa ja hävisi otteluita toisen jälkeen. Ilmapiiiri oli kireä. Valmentajan ja joukkueen suhteessa oli ongelmia. Pelaajilla oli takaraivossaan pakkovoittamisen fiilis, jota kutsutaan myös rimakauhuksi. Joukkue tiesi, että osaaminen oli kohdallaan, mutta peli ei vaan kulkenut. Kentällä juostiin ja palloa potkittiin, mutta tulosta ei syntynyt. Pidimme joukkueelle päivän valmennuksen, jossa paineet purettiin, puhuttiin asioista niiden oikeilla nimillä ja annettiin palautetta puolin ja toisin. Sitten rentouduttiin ja haettiin käytännön mentaaliharjoituksella onnistumisen fiilistä. Joukkue voitti 13 seuraavaa ottelua.

TEKSTI: KARL-MAGNUS SPIIK, LIIKKEENJOHDON KONSULTTI (LJK), EKONOMI

www.spiik.fi

**”Mentaaliharjoitus onnistuu parhaiten, kun käytetään todellisia mielikuvia. Pelkkä ”olen terve” sanaparin hokeminen ei juuri auta.”**